

Beziehungsweise leben - versöhnt leben

**Predigt zu Matthäus 5, 38-48 am Palmsonntag, 13. April 2014
Braunschweiger Friedenskirche- Pastor Dr. Heinrich Christian Rust**

Palmsonntag- was verbindest Du damit? Ein junger Braunschweiger sagte mir: „Palmsonntag- das war doch schon letzten Sonntag.- Da hätten wir bei dem dritten Tor der Braunschweiger Eintracht am liebsten mit Palmzweigen gewedelt. Palmsonntag- das ist pure Freude!“- Nun, ich wollte seine Freude ja nicht dämpfen- aber als Theologe musste ich ihn nicht nur darüber informieren, dass der Palmsonntag erst am heutigen Tag gefeiert wird und dass dieser Palmsonntag auch nicht die „pure Freude“ ausdrückt, sondern eine erwartungsvolle Vorfreude markiert. Ein kleiner Junge, der offenbar diese kurze Konversation mitbekommen hat, meinte dann lapidar: „Palmsonntag, da müssen doch die Esel auf den Domplatz!“ **(Bild einblenden: Esel)** Auch hier hätte ich ihm widersprechen müssen, aber ganz so verkehrt ist die Aussage theologisch nicht. Palmsonntag erinnert uns daran, dass Jesus in Jerusalem einzieht auf einem Eselsfüllen. Im Gedenken daran, werden vielerorts auch die Esel bemüht, diesen Tag anschaulich zu meditieren. Dabei sollten wir nicht über den Esel als Symbol der Dummheit nachdenken, zumal er nachweislich kein dummes Geschöpf Gottes ist. Der Esel steht in biblischer Tradition für Sanftmut und Demut. Während die Sieger aus den Kriegszügen auf weißen Pferden einzogen, um ihre überragende Macht zu symbolisieren, zeigt Jesus an, dass seine Energie und Kraft anders geartet ist. Sie bricht sich Bahn in und durch alle Zerbrochenheiten des Lebens. Sie nutzt die „Eseligkeiten“, im Sinn von Lebensdummheiten, um seine Hoheit und Souveränität zu zeigen.

Wo Christus in seiner Sanftmut und Demut in unsere Stadt, in unser Leben einzieht, da gewinnen wir Zukunft und Hoffnung. Auch, wenn alle Widerwärtigkeiten des Lebens laut schreien, so triumphiert der Ruf „Hosianna!“ diesen Tag. Dieser hebräische Ruf hat eine doppelte Bedeutung: „Unser Herr, hilf!“ im Sinn der Bitte. Aber auch: „Unser Herr hilft!“ im Verständnis der Gewissheit und des Bekenntnisses.

In dieser Spannung erleben wir in der Regel auch unser Leben, wenn wir es im Vertrauen zu Gott gestalten. Die Bitte um Hilfe konzentriert sich dabei nicht nur auf materielle oder körperliche und seelische Nöte. Wenn ich es richtig beurteile, so sind viele Nöte begründet in einer Beziehungsnot. In einer sozialen Verstrickung von „Eseligkeiten“. Menschen verlieren die Beziehung zu sich, zu anderen und auch zu Gott. Sie vereinsamen, sie verbarrikadieren sich, sie machen „dicht“. Sie sind unversöhnt mit sich und der Welt und mit Gott.

Was nützt es denn, wenn wir auf den Fußballfeldern Fahnen schwenken und Freudenjubiläum anstimmen, und zuhause ist Krieg? Was macht es für einen Sinn, wenn wir die ganzen Holpersteine unseres Lebens mit den Palmwedeln von oberflächlicher Freundlichkeit und Erwartungslosigkeit zudecken wollen? Palmsonntag will uns herausreißen aus aller Oberflächlichkeit. Palmsonntag will uns heute daran erinnern, dass wir dazu berufen sind, in einer Versöhnung zu leben. So stelle ich die Predigt heute unter das Thema:

Beziehungsweise leben- versöhnt leben

Bin ich ein versöhnter Mensch? Bist Du ein versöhnter Mensch? Bist Du ein Mensch der Versöhnung?

„Irgendwie habe ich mir die Sache mit Christus anders vorgestellt. Jetzt bin ich schon so lange Christ“, sagt mir Regina. „Aber ich habe den Eindruck mein Leben wird immer konfliktreicher. Alles scheint sich gegen mich verschworen zu haben. Mein Verlobter

distanziert sich immer mehr von mir. Er will nicht so fromm sein, wie ich, sagt er mir. Meine Geschwister finden mich komisch und auf der Arbeitsstelle gibt es nur noch Stress. Es hat den Anschein, dass alle sich von mir abwenden. Oder bin ich wirklich so eine komische Figur geworden? Warum sind alle gegen mich? Oder ist Gott gegen mich? Hat Gott Lieblingskinder- und ich gehöre eben nicht dazu? Ich habe keinen „Draht“ mehr zu ihm. Warum geht bei den anderen so viel klar und bei mir wird es immer komplizierter?“ Die Fragen sprudeln verzweifelt und geradezu vorwurfsvoll aus Regina heraus.

Zum Glück, geht es nicht allen Menschen so, aber im Ansatz kennen sicher viele von uns diese Gedanken und Empfindungen. Zunächst einmal erleben wir da etwas, worauf uns die biblischen Texte immer wieder hinweisen: **Man kann nicht mit Gott in Frieden sein, und mit sich selbst oder mit anderen auf Kriegsfuß leben. Ein versöhntes Leben gibt es nur im Konvoi mit Gott, mit mir und mit meinen Mitmenschen.**

Jesus zeigt diesen komplexen Zusammenhang besonders klar in seiner programmatischen Bergpredigt auf. So lehrt er uns beten: „ Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir unseren Schuldner vergeben!“ (Mt 6,12) . Und er erläutert und vertieft dieses Gebet sogar durch die anschließende Aussage: „Denn wenn ihr den Menschen ihre Vergehungen vergebt, so wird euer himmlischer Vater auch euch vergeben, wenn ihr aber den Menschen nicht vergebt, so wird euer Vater eure Vergehungen auch nicht vergeben!“ (Mt.6,14-15).

Spiritualität im Sinne der Bibel ist immer ein Geschehen zwischen Gott und mir und den Mitmenschen. Wenn ich mit mir oder mit meinen Mitmenschen nicht versöhnt bin, kann ich auch nicht mit Gott versöhnt sein und umgekehrt. Jesus wird nicht müde, diesen Zusammenhang zu betonen. Man kann nicht Gott begegnen und im Gottesdienst erfahren, und auf seinen Nachbarn und Mitmenschen ein Groll im Herzen behalten.

Diese Grundwahrheit betont auch Walter Kohl, der als Sohn eines aus seiner Sicht geradezu unmenschlich mächtigen Vaters, des Altbundeskanzlers Helmut Kohl, in einer isolierten Unversöhnlichkeit lebte. Doch er suchte den Weg der Versöhnung und schrieb 2011 den Bestseller „ Leben oder gelebt werden. Schritte auf dem Weg zur Versöhnung“. Zusammenfassend stellt er fest: **„Für mich geht es bei der Versöhnung um Heilung von Beziehungen im umfassenden Sinn: Der Beziehung zu sich selbst, zu den Umständen des eigenen Lebens und zu anderen Menschen. Was mich betrifft, so ging es dabei auch um meine Beziehung zu Gott.“**

Geistliches Leben hat immer diese doppelte Dimension, die wir auch im Kreuz wieder finden: Die vertikale Dimension- unsere Beziehung zu Gott- und auch die horizontale Dimension - unsere Beziehung untereinander.

„ Ja, mit diesem liebenden Gott habe ich ja auch keine Probleme!“ sagst Du. „Aber mit dem Bodenpersonal, mit diesen Halberlösten, oder Überfrommen oder auch mit denen, die mir immer nur am Zeug herumzuckeln. Da passt ihnen dieses nicht und jenes nicht. Wie soll ich denn bloß damit umgehen, mit diesen Angriffen, wenn man mich ablehnt?“

Für manche von uns ist das sicher nicht nur eine theoretische Frage, sondern sie haben eine sehr konkrete Situation vor Augen. Und die meisten haben auch mehr oder weniger bewusst ein seelisches Möbelstück mitgebracht, das sie immer bei sich haben. **(Bild einblenden: Anklagebank)**. Es ist eine innere Anklagebank.

Sehr oft sitzen sie selber auf dieser Bank, sie zweifeln an sich und an dem, was Gott in ihrem Leben verheißen hat und tut. Sie starren auf das Böse in ihrem Leben und scheinen ihm ohnmächtig zu erliegen. Oft sitzen auf dieser Anklagebank aber auch andere Menschen. Da sitzen vielleicht unsere engsten Vertrauten, unsere Ehepartner oder unsere Eltern oder Kinder. Da sitzen Freunde und Vorgesetzte und Autoritäten. Menschen, die uns zutiefst verletzt haben, die Beulen in unsere Seele geschlagen haben. Einige sind uns zu richtigen

Feinden geworden. Und dann sitzen da manchmal sogar ganze Gruppen von Menschen: eine Arbeitsgemeinschaft, ein Hauskreis, eine Gemeinde oder auch die Regierung. Und – wir mögen es uns kaum eingestehen-, manchmal wollen wir auch Jesus bzw. Gott auf diese innere Anklagebank setzen.

Diese innere Anklagebank ist meist besetzt und je mehr sie besetzt ist, umso stärker drückt sie auf unser Gemüt, auf unsere seelische und körperliche Kraft. Diese Bank ist der Ort, wo wir am meisten Energie verlieren. Ja, diese innere Anklagebank ist gefährlicher als alle Viren und Bazillen, als alle Krankheiten. Sie kann unser Leben zerstören.

Es ist doch kein Wunder, dass wir dann nicht mit innerer Freude und Kraft leben, sondern wie Opfer durch das Leben getrieben werden. Nur, liebe Freunde, - das ist für Menschen des Reiches Gottes wiederum nicht das Normale! Jesus möchte, dass wir Menschen der Versöhnung werden, dass wir mit denen, die uns ablehnen, die uns zu Feinden werden, anders umgehen. Er beschreibt, wie sich diese Anklagebank in eine Versöhnungsbank verwandelt werden kann.

Hören wir zu diesem Thema Worte Jesu Christi, wie sie uns in der Bergpredigt bei dem Evangelisten Matthäus überliefert sind:

Ihr habt gehört, dass gesagt ist: Auge um Auge, Zahn um Zahn. Ich aber sage euch: Widersteht nicht dem Bösen, sondern wenn jemand dich auf deine rechte Backe schlagen wird, dem biete auch die andere dar; und dem der mit dir vor Gericht gehen und dein Untergewand nehmen will, dem lass auch den Mantel! Und wenn jemand dich zwingen wird, eine Meile mit ihm zu gehen, mit dem geh zwei! Gib dem, der dich bittet, und weise den nicht ab, der von dir borgen will! Ihr habt gehört, dass gesagt ist: Du sollst deinen Nächsten lieben und deinen Feind hassen. Ich aber sage euch: Liebet eure Feinde, und betet für die, die euch verfolgen, damit ihr Söhne eures Vaters seid, der in den Himmeln ist! Denn er lässt seine Sonne aufgehen über Böse und Gute und lässt regnen über Gerechte und Ungerechte. Denn wenn ihr liebt, die euch lieben, welchen Lohn habt ihr? Tun nicht auch die Zöllner dasselbe? Und wenn ihr allein eure Brüder grüßt, was tut ihr Besonderes? Tun nicht auch die von den Nationen dasselbe? Ihr nun sollt vollkommen sein, wie euer himmlischer Vater vollkommen ist. (Matthäus 5,38-48)

Zunächst nimmt Jesus hier Bezug auf die normalen menschlichen Reaktionen, zumindest so, wie sie im damaligen Judentum auch bekannt waren: „Ihr habt gehört: Auge um Auge, Zahn um Zahn.“- Diese sog. „Talionsform“ soll die sonst üblichen Rachegedanken ja schon einschränken. Wir haben es heute vielleicht so gehört: Wie du mir, so ich dir! Oder: Wenn du mich anlügst, so lüge ich dich auch an. Wenn du mich betrügst, so betrüge ich dich auch! Wenn du mich nicht grüßt, so grüße ich dich auch nicht.

Es gibt leider eine ganze Reihe von menschlich verständlichen Reaktionsmustern auf Feindschaft und Ablehnung:

- Ich bin wütend und lehne den anderen auch ab;
- Ich schmolle und ziehe mich zurück;
- Ich bin völlig verunsichert....oder
- Ich besetze eben diese innere Anklagebank.

Jesus nun zeigt auf, wie es im Reich Gottes zugehen kann und soll. Er gibt uns mit diesen Worten der Bergpredigt kein neues Gesetz, dass uns einengen soll, sondern er will uns aufzeigen, wie es ist, wenn er, Christus, in unseren Herzen regiert. **(Bild einblenden: Versöhnungsbank)**. Wie wird aus einer inneren Anklagebank eine Versöhnungsbank?

Dass Versöhnung eines der zentralsten Themen des Lebens ist, wird nicht nur im Christentum betont. Im japanischen Buddhismus gibt es die Selbstachtsamkeitsübungen „Naikan“. (Nai= das Innere; kan= beobachten). Dabei reflektiert der Meditierende sich selber; er geht nicht davon aus, dass es eine göttliche Kraft und Energie der Versöhnung gibt, die von außen zu ihm kommt. Er muss anhand von 3 Fragen alles aus sich selber herausholen, was an Versöhnungspotential in ihm liegt. Die 3 Fragen lauten: Was habe ich durch die Person, mit der ich nicht versöhnt bin, Gutes erfahren? Was habe ich für diese Person getan und gegeben? Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person bereitet? Wir merken: Im Buddhismus bin ich als Mensch ganz auf mich konzentriert. Ich muss sozusagen mit meiner „Eselhaftigkeit“ selber besser und versöhnter umgehen lernen.

Palmsonntag ist jedoch etwas anderes: Da zieht Jesus ein! Ja, er gebraucht unsere Schwächen geradezu, um bei uns einzuziehen. Auch in dem komplizierten Feld der Beziehungen.

Gehen wir noch einmal zurück zu der Frage, wer denn eigentlich auf dieser inneren Anklagebank sitzt. Da sitze zunächst ich selber.

1. Versöhnung mit mir selbst

Vielleicht wird es den einen oder anderen von uns wundern, dass ich diesen Punkt als ersten aufnehme. Ich bin davon überzeugt, dass jemand, der mit sich selber nicht versöhnt ist, auch keine Versöhnung leben kann. Wo wir die Verletzten und Zerrissenen bleiben und uns selber innerlich vielleicht sogar zum Feind werden, wie soll da Liebe und Vergebung von uns ausgehen? **Es gibt Menschen, die zerbrechen nicht nur an den Vorwürfen und Anfeindungen anderer, sondern an den Vorwürfen, die sie sich selber gegenüber erheben.**

Wir alle machen Fehler, wir alle kennen auch das, was die Bibel Sünde nennt. Wir kennen die Abgründe und die Tiefen unseres menschlichen Daseins. Und je mehr wir vom Licht her leben, umso bewusster werden uns die Dunkelheiten unserer eigenen Existenz. Wir werden konfrontiert mit dem, was der Psychologe C.G.Jung als die „Schatten“ und die „Polarität“ des Lebens bezeichnet. Wir werden konfrontiert mit dem in uns, den wir eigentlich ablehnen und überwinden wollen, ja den wir sogar vielleicht hassen. Es gibt so viele Menschen, die zerbrechen nicht am Hass anderer Menschen, sondern an dem Hass und Groll, den sie auf sich selbst haben.

Sicher, es gibt Sünde, es gibt auch Versagen und es gibt Schatten. Aber wir sollten sie doch nicht selber managen, sondern als Christen haben wir erkannt, was Vergebung ist. **Wir dürfen all unser Versagen, alle unsere Schatten und Polaritäten unter das Kreuz Jesu Christi legen und dürfen seine Vergebung in Anspruch nehmen.** Das tun wir auch vielfach; aber wir vergeben uns selber nicht! Und da liegt ein großes Problem. Da lag auch das Problem von der zu Beginn erwähnten Regina.

„Wie konnte ich damals nur so falsch und dumm reden. Das hat meine Beziehung zu meinem Verlobten, meine Familie gestört. Das werde ich mir niemals vergeben können!“. So oder auch ähnlich lauten die Aussagen manchmal. Gerade Menschen, die immer alles gerne in Ordnung halten wollen und kontrollieren möchten, sie zerbrechen nicht an ihren Stärken, sondern an ihrer selbstgemachten Perfektion. Sie sind unbarmherzig bis zum Anschlag gegen sich selbst. Sie haben in sich einen harten Richter, der sie ständig erbarmungslos verurteilt, und das sind sie selbst. Gott ist viel gnädiger mit ihnen, als sie es sich selber gegenüber sind! Ständig polieren sie an ihrer Ehre, an ihrer Macht, an ihrem Einfluss und ihrem Image. Sie bleiben die Verletzten, die Gekränkten, die Opfer ihrer eigenen Ideale und dadurch werden sie zu einem Spielball für die Anfeindungen anderer. Ihr Selbstwert ist dahin. Sie lieben sich

nicht mehr und deshalb werden sie immer abhängiger von der Zuwendung und der Liebe anderer Menschen. Hier sind besonders vier **Quellen dieser „Victimisierung“ (Ich sehe mich als Opfer)** -Parcel Bruckner- zu nennen: **Meine gebrochene Ehre, meine geraubte Freiheit, meine Ohnmacht gegenüber der Dominanz anderer und meine innere und äußere Armut.**

Genau auf diese Zusammenhänge geht Jesus ein, indem er uns hier vier praktische Situationen vor Augen malt:

- **Eine Ohrfeige kann mir nicht meine Würde und Ehre nehmen.**
Ich bin ein Mensch, der seine Würde und Ehre nicht aus der Anerkennung anderer bezieht, sondern der in Christus gegründet ist. Ich weiß: Gott liebt mich. Ich bin liebenswert, weil er mich liebt. Aus dieser Stärke heraus, kann ich sogar Entehrungen hinnehmen. Häufig entehren uns Menschen ja, sie teilen kräftig aus, - verbale Ohrfeigen- weil sie sich selber klein und mickrig vorkommen. Sie schlagen um sich, weil sie die Geschlagenen sind. Jesus sagt dir: „Du brauchst doch nicht zurückschlagen; du sollst wissen: In meinen Augen bist du wertvoll!“
- **Ein Prozess kann mir nicht die Freiheit geben.**
Ähnlich ist es mit dem Recht, dass andere mir vielleicht nehmen. Wir leben zwar in einem Rechtsstaat, aber wir alle kennen auch das, dass uns Unrecht getan wird. Ein mit sich und Gott versöhnter Mensch muss nicht immer rechten, er ist frei in Christus!
- **Ein Mächtiger kann mir nicht das Schrittmaß vorgeben.**
Jesus nimmt ein Beispiel auf, was in dem damaligen Judentum bekannt war. Es war gesetzlich so geregelt, dass ein römischer Soldat, der die Macht des römischen Imperiums repräsentierte, von jedem Juden verlangen durfte, dass dieser eine Meile mit ihm gehen würde, um Lasten für ihn zu tragen oder auch aus anderen Gründen. Damit war nicht nur die Freiheit eingeschränkt, sondern das Empfinden war gegeben, dass jemand anderes mir vorgibt, was ich tun muss und darf. Ein anderer gab das Schrittmaß vor. Jesus zeigt an, dass ein Mensch, in dem Gott der Herr ist, hier einen ganz anderen Machthaber in sich hat. Nicht der Vorgesetzte, der Mächtige regiert über mich, sondern der Herr in mir.
- **Ein Fordernder kann mich nicht berauben.**
Es gibt so viele, die von uns nicht nur Zeit fordern, sondern die anfangen wollen, uns auch vom Besitz her auszunehmen. Wenn ich in die Rolle schlüpfte, dass ich fordern lasse, so werde ich mich immer als das Opfer empfinden. Wenn ich aber aus eigenem Entschluss gebe, so bleibe ich der mit mir und mit Gott versöhnte Mensch.

Alle diese Beispiele machen eines deutlich: Lass Dich nicht in die Position des Verletzten und des Unzureichenden drängen. Mach Dich auf und gehe aus diesem „Opferland“ heraus.“ **Das Opferland ist für mich der Zustand der Selbstaufgabe. Man gibt sich selbst auf, indem man sich in die Rolle des Opfers begibt, sich darauf zurückzieht, wie die Schildkröte sich in ihren Panzer verkriecht. Das Opferland befindet sich letztlich immer nur in unserem Inneren.**“ (Walter Kohl).

Jesus Christus aber nimmt die Rolle des Opfers ein. Er reitet auf dem Esel und siegt. ER hilft! Deshalb: **Gehe aufrecht, weil Gott dich in Christus aufgerichtet hat. Und drücke Dich nicht selber nieder, sondern lerne es immer wieder neu nachzusprechen: „Ich bin von Gott geliebt. Ich bin von Gott gewürdigt. Ich bin von Gott befreit. Ich bin von Gott versorgt.“** Lerne es doch, was es heißt: Ich bin ein versöhnter Mensch!

2. Versöhnung mit meinen Mitmenschen

Auf dieser Anklagebank sitzen auch andere Menschen. Da sind z.B. Mitmenschen, die an mir schuldig geworden sind. Da sind Leute, die vorsätzlich oder auch unwissend mein Leben verletzt und beschädigt haben, durch Worte, durch Taten oder auch durch Nichttaten, durch Unterlassungen.

Hier kann z.B. der Ehepartner sitzen, der mich nicht mehr versteht; der mich mit Worten verletzt oder mich ignoriert. Da können die Eltern sitzen, die vielleicht schon lange nicht mehr leben, aber deren Verhalten mir gegenüber ich als ungerecht erlebt habe. Eltern können auch sehr grausam sein. Oft sind es die eigenen Verletzungen von meinem Vater und meiner Mutter, die dazu geführt haben, dass sie auch mir Wunden schlugen. Innere Verletzungen, die nicht unter die Vergebung und Versöhnung kommen, führen immer zu neuen Verletzungen und Unversöhnlichkeiten. (Evtl. Bsp. Judy- Frau Kyung Soog, aus W.Kohl, S.233f)

Jesus machte es deutlich: Wenn ich nicht vergebe, so bin ich sogar unfähig, die Vergebung durch Gott zu erleben und zu empfangen. Meine Seele ist wie mit einer Ölschicht überzogen. So mancher hält das Versagen der Eltern, der Kinder, der Vorgesetzten oder der Mitmenschen, der Ehepartner wie eine geheime Trophäe in der Hand. Diese gibt mir das Recht, dass ich verletzt bin, dass ich als Opfer lebe, dass ich empfindlich bin. Und je mehr ich mir das vor Augen führe, um so mehr drückt das erfahrene Böse in meine Seele. Ich sollte mich jedoch nicht immer mit dieser Bosheit befassen, mich auf sie konzentrieren und sie immer und immer wieder zum Thema meines Lebens machen. Manche Menschen werden deshalb nicht gesund, weil sie ihre Wunden ständig pflegen und aufreißen und lecken. Sie haben überhaupt kein Verständnis mehr dafür, wie es sein kann, wenn man heil und versöhnt lebt.- Sicher, wir können nicht mit jedem Menschen in tiefen Frieden leben, besonders nicht, wenn diese Menschen immer und immer wieder inneren oder auch äußeren Krieg anzetteln. So schreibt auch der Apostel Paulus in dem Brief an die Römer: „ **Wenn es möglich ist, so haltet Frieden mit allen Menschen, so viel an euch liegt!**“ (Röm 12,18).

Wir sollten also unsrerseits alles versuchen, diese innere Anklagebank freizuräumen; die Menschen, die an uns schuldig geworden sind, dürfen wir innerlich mit unter das Kreuz nehmen, denn Christus ist auch für sie gestorben. Er hat auch ihre Sünde mit ans Kreuz genommen.

Das ist oft leichter gesagt als getan. Einige Schritte können uns vielleicht helfen, diesen Weg der Vergebung und Versöhnung zu beschreiten, einen Weg, der nach den Worten Jesu auch mit unseren Feinden möglich ist.

Schritte zur Versöhnung untereinander

(1) Ich lasse den Schmerz zu

Der erste Schritt der Vergebung und Versöhnung besteht darin, dass wir noch einmal den Schmerz zulassen, den der andere uns angetan hat. Wir müssen den Schmerz wahrnehmen, um uns davon verabschieden zu können.

Für einige von uns hört sich das vielleicht völlig absurd an. Sie spüren den Schmerz tagtäglich, sie sind davon krank geworden und leiden permanent darunter. Aber andere haben diesen Schmerz vielleicht weit weggeschlossen, sie haben keine Träne vergossen, sie haben innerlich dicht gemacht. Sie haben das verletzende Wort des Vaters, der Mutter, des Mitmenschen in ihrer Seele eingeschlossen und rühren es nicht mehr an. Aber es ist in ihnen und irgendwann wird es aufbrechen. Dann ist oft große Not. Aber in diesem ersten Schritt lassen wir es zu. Wir sprechen es vielleicht aus, wir schreien es vor Gott aus, unseren Schmerz und unsere Not, die wir damit haben.

(2) Ich lasse meinen Ärger und meine Wut zu

Das hört sich zunächst sehr unchristlich an. Aber wir brauchen diesen Schritt der Wut und des Ärgers, um das Messer der Verletzungen aus unserer Seele herauszuziehen und den, der uns verletzt hat, aus unserem Herzen auszuweisen. Solange seine Worte, sein Missverhalten, seine Sünde noch in unserem Leben parken, haben wir keine Distanz. Vielleicht sprechen wir es auch aus: „Du hast kein Recht, mein Leben in dieser Weise weiter zu prägen!“

Als Christen werden wir diesen Ärger und diese Wut nicht unkontrolliert einfach hinauslassen, womöglich noch so, dass wir dadurch wiederum andere verletzen. Wir schreien die Wut und den Ärger nicht zu denen, die uns verletzt haben, sondern wir schreien sie aus, vor unserem Gott.

Ich kann mich an eine solche Situation erinnern, als ich mich einmal sehr von einem meiner Lehrer falsch behandelt fühlte. Er ließ mich durch eine sehr wichtige Prüfung fallen und ich war traurig, verletzt, entsetzt und dann auch ärgerlich. In meinen Gedanken schrieb ich einige Briefe, in denen ich meine Wut zum Ausdruck brachte. Ja, ich las sogar einige Rache psalmen, wo von Feinden die Rede ist. Diese hatte ich bislang immer nur mit den dämonischen Kräften der Finsternis in Verbindung gebracht. Nun aber hatte ich meinem Herzen „Luft“ gemacht, wie wir es sagen. Ich war nun fähig, einen weiteren Schritt zu gehen.

(3) Ich komme zu einer klaren und objektiveren Einschätzung

Der Benediktinierpater Anselm Grün kennzeichnet diesen Schritt aus dem „Emotionsbrei“. *„Nicht nur die Emotionen des anderen fließen in mich ein, sondern auch seine Schattenseiten.“* (Anselm Grün: Grenzen setzen- Grenzen achten. Damit Beziehungen gelingen- spirituelle Impulse). In dieser Phase werde ich mir –evtl. auch durch eine begleitende Seelsorge oder Therapie – bewusst: Was sind Emotionen und was sind Fakten. Erst wenn das geschieht, verschieben meine Emotionen nicht ständig die Wahrnehmung für die eigentliche Schuld. Ich kann klarer ausmachen, worin denn die eigentliche Verletzung gelegen hat. Wo die eigentliche Wunde schmerzt.

Ein Beispiel soll das verdeutlichen: Es geht um einen Erbstreit. Da sind Geschwister, die sich zeitlebens gut verstanden haben. Nun aber, nach dem Tod der Eltern, flackert ein nicht nachzuvollziehendes Ringen um das Erbe auf. Zunächst richtet sich die Wut auf die unverständigen Geschwister, die anscheinend so habgierig sind. Nun aber wird mir vielleicht deutlich, dass es hierbei gar nicht um Besitz geht, sondern um eine viel tiefere Wunde: Das Gefühl von den Eltern nicht wertgeschätzt zu sein.

Oder denken wir an ein anderes Beispiel, das leider häufiger vorkommt, als uns lieb ist: Menschen wurden als Kinder sexuell missbraucht. Unzählige haben derartige Wunden in sich, sie wollen darüber nicht reden, sie haben es in sich hineingeschwiegen und allzu viele haben sogar den Gedanken angenommen, dass sie ja selber an diesem Missbrauch auch eine gewisse Mitschuld tragen, dass sie das sexuelle Abenteuer vielleicht sogar heimlich gesucht haben. – Nun als Erwachsene merken sie, wie sich ihre Sexualität schief entwickelt. Sie leiden darunter. Es gilt deutlich zu erkennen: Schuld ist niemals das Kind, sondern immer der Erwachsene, der das Kind missbraucht hat.

Wenn wir das klar erkennen, so können wir unsere Gedanken und unser Herz auch an die Vergebung heranführen. Wir lassen die Verletzung los. Wir geben sie weg, wir übergeben sie Gott, damit die Wunde heilen kann.

(4) Ich vergebe

Die eigentliche Vergebung geschieht in dem Wissen, dass Jesus Christus alle Schuld und Sünde und allen Schmerz am Kreuz getragen hat. Ich gebe das Recht, böse und verletzt zu sein auf und lege es innerlich unter dem Kreuz Jesu ab. Damit befreie ich mich auch von der Macht, die der andere auf mein Leben ausgeübt hat.

Womöglich kann ich selber zunächst gar nicht die Vergebung aussprechen und gewähren, aber ich kann vielleicht das Gebet nachsprechen, dass Jesus am Kreuz gebetet hat: *„Vater vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun!“* (Lk 23,34).

Oft wussten zwar die anderen genau, was sie taten, aber vielleicht wussten sie nicht, was sie mir damit angetan haben. Ich selber muss mir Zeit lassen, diese Vergebung immer wieder zuzulassen und auch zu wollen.

Ich mache es in solchen Situationen häufig so, dass ich mir Jesus am Kreuz vorstelle. Da hängt er zwischen Himmel und Erde und trägt die Sünde der ganzen Welt, nicht nur meine, sondern auch die meines „Feindes“. Ich schaue Jesus innerlich an. Und dann stelle ich mir vor, dass ich unter dem Kreuz stehe und mit mir eben dieser Mensch, der an mir so schuldig geworden ist. Vielleicht nur leise, aber dann immer gewisser und entschlossener spreche ich es aus: „Herr, weil du für alle Sünde gestorben bist, halte ich nicht mehr fest an dieser Schuld. Ich lasse es nicht zu, dass diese Schuld mein Leben kaputtmacht. Ich spreche jetzt Vergebung aus!“ Vergebung geschieht, die Erinnerung kann jedoch immer noch bleiben. So wird es wohl sein, aber diese Erinnerung wird nicht mehr den Schmerz und die Wunden aufbrechen. In den Wunden Jesu finde ich zur Ruhe.

Halten wir uns das vor Augen, wie wichtig diese innere Vergebung ist. Manchmal können wir innerlich oder auch äußerlich nicht heil werden, weil wir immer und immer wieder das Schuldigwerden des anderen festhalten!

Ich denke an eine Frau, die viele Jahre als leitende Mitarbeiterin in einer christlichen Gemeinde gedient hat. Sie war sehr treu, aber oft war sie auch sehr bedrückt. Schließlich wurde sie schwer krank. Ihre Nieren funktionierten nicht mehr. Obwohl sie alle Ärzte durchhatte, konnte ihr nicht richtig geholfen werden. Sie war sehr verzweifelt. Und obwohl sie doch die Bibel kannte, war ihr die Bedeutung der doppelseitigen Vergebung gar nicht bewusst. Ihr war nicht bewusst, welche verheerende Auswirkung es im Leben eines Menschen haben kann, wenn er an der Schuld eines anderen festhält. – Als sie das erkannte, kam sie zu einem Gespräch. Das, was sie berichtete, darf ich hier erzählen: Ihre Schwiegermutter hatte ihr das Leben schwer gemacht. Sie fühlte sich abgelehnt und sicher wurde sie auch abgelehnt von derselben. Die stichelnden Worte, das zermürbende Schweigen, das mangelnde Lob – all das war in ihr wie eine bittere Wunde. Obwohl die Schwiegermutter schon lange gestorben war, war sie innerlich immer ein Gesprächspartner geblieben. Sie saß ständig auf der Anklagebank. Sie war immer dabei. Nun erkannte diese Mitarbeiterin, dass sie auch ihrer verstorbenen Schwiegermutter vergeben soll und kann. Sie sprach im Gebet diese Vergebung unter Tränen aus, und ich konnte Zeuge dieser bewegenden Momente werden. – Am nächsten Tag rief mich diese Frau an und erzählte mir, dass ihr Nierenproblem völlig verschwunden sei. Ich freute mich mit ihr, riet ihr aber, doch weiter die Medikamente zu nehmen und zum Arzt zu gehen. Nach einigen Wochen teilte sie mir mit, dass alle Ärzte nur bestätigen konnten, dass sie offensichtlich eine völlige Heilung ihrer Nieren erfahren hatte. Die Vergebung hat Heilungskraft in ihr freigesetzt.

Ich weiß nicht, wer auf Deiner Anklagebank sitzt. Ich weiß aber, dass die Vergebung die einzige Lösung ist, um fröhlich und gesund weiter zu leben.

Damit hier jedoch keine Missverständnisse aufkommen, will ich es deutlich sagen: Nicht alle unsere Krankheiten kommen dadurch zustande, dass wir anderen Menschen nicht vergeben, aber es gibt hier und da solche Krankheitsnöte und auch Verzögerungen im Heilungsprozess, weil wir die Schuld anderer wie eine innere Trophäe hochhalten, aber sie nicht unter das Kreuz bringen.

(5) Ich bringe die Vergebung zum Ausdruck

Nicht immer ist es so, dass derjenige, der auf meiner inneren Anklagebank sitzt, schon gestorben ist. Häufig sind die Konflikte sehr aktuell und auch beidseitig bekannt.

Dann ist es gut, wenn ich Vergebung auch zum Ausdruck bringe. Ich kann das tun durch einen Brief oder auch durch ein „Versöhnungsritual“. Allerdings bedarf es hierbei besonderer Feinfühligkeit, so dass ich nicht durch das Aussprechen von Vergebung den anderen belaste, zumal er sich möglicherweise seiner Schuld gar nicht bewusst ist. „Ich vergebe dir“ – das heißt ja auch: „Du bist schuldig an mir geworden“. Wenn jemand anderes gar kein Schuldbewusstsein hat, so reicht es vollkommen, wenn ich eine solche Vergebung vor Gott oder vor einem mir vertrauten Menschen ausspreche und dann vielleicht einfach ein Zeichen meiner Zuwendung sende, z.B. ein kleines Geschenk, einen freundlichen Gruß oder ähnliches; etwas, das den anderen zu verstehen gibt, dass ich keinen Groll gegen ihn hege.

Ich wünsche jedem heute, dass er so die Versöhnung erleben kann und dass aus der Anklagebank eine Versöhnungsbank wird.

3. Versöhnung mit Gott

Du machst nicht Dich selber oder andere Menschen verantwortlich für deine Verletzungen, Deine Not und Deine Dunkelheiten, sondern Gott.

„Gott- warum mutest du mir das zu? Warum bist du so ungerecht? Warum lässt du mich leiden?“ so ähnlich lauten die Fragen.

Nun, diese Fragen sind etwas ganz Normales und sie sind nicht falsch und nur allzu verständlich. Wenn aus den Fragen jedoch Festlegungen werden, wenn sich damit zunehmend der Gedanke verbindet, dass Gott ungerecht sei, dass er nicht vertrauenswürdig ist usw., dann wird aus der sogg. Theodizeefrage (Warum lässt du das zu?) ein innerer Fallstrick.

Lass Dir deshalb die Augen öffnen: Unser Gott lässt sich nicht anklagen, sondern er hat sich selber freiwillig auf deine Anklagebank gesetzt, ja vielmehr, er ist an das Kreuz gegangen. So ist Gott. Er hat sich hineinbegeben in alle Dunkelheit, in alle Fragen, in alle Not dieses Lebens, damit wir dort niemals allein sind.

So bitten wir im Auftrag von Christus: Lasst euch versöhnen mit Gott! Gott hat Christus, der ohne Sünde war, an unserer Stelle als Sünder verurteilt, damit wir durch ihn vor Gott als gerecht bestehen können. (2.Kor 5,20-21)

Vielleicht müssen wir heute sagen: **„Mein Gott, nicht du bist ungerecht, sondern ich bin dir gegenüber ungerecht. Nicht du bist blind für meine Not, sondern ich bin blind für das, was du am Kreuz für mich getan hast.“**

Wie sieht es mit deiner Anklagebank heute aus?

Ist sie leer? Bist Du darauf? Sind dort Menschen, die Du schon lange anlagst und beschuldigst, dass sie sich an Dir versündigt haben. Sitzen dort Deine Eltern, Deine Mutter, Dein Vater, Dein Ehepartner, Deine Kinder, Dein Vorgesetzter, Deine Freunde, Schwestern und Brüder aus der Gemeinde? Sitzt dort vielleicht sogar Dein Gott?

Dann tue das einzige, was uns Menschen wirklich in solchen Situationen helfen kann: Schiebe diese Anklagebank unter das Kreuz Jesu. Empfange dort Vergebung für dich und sprich Vergebung vor anderen und für andere aus!

Eine solche Versöhnung ist ein Geschenk, das uns Gott in Christus gibt. Es ist ein Mittel zur Entrümpelung unserer Gefühle, zur Heilung unserer Seele. Unser Herz wird wieder bewohnbar. Negative Emotionen wie Hass, Zorn, Verzweiflung, Eifersucht und die begleitenden Umstände von Schmerz, Isolation werden durch Versöhnung verwandelt in Kraft, Frieden und Harmonie. Es ist wie ein „psychischer Energiewandel“, der hier vorgeht.

Fasse heute, an diesem Palmsonntag, neuen Mut. Bekenne es, rufe es aus: „Hosianna! „Herr, hilf! - Ja, unser Herr hilft!“ – Er nutzt meine Zerbrochenheiten, meine gestörte Beziehung wie ein Esel und zieht darauf neu ein in mein Leben.

Amen.